|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DURÉE | PARTIE DE L’ENTRAÎNEMENT | ÉLÉMENTS CLÉS ET CONSEILS |
| *Variable*  *2-3 min* | Introduction | Avant le début de l’entraînement   * Arrivez tôt * Inspectez les installations * Préparez l’équipement * Accueillez chaque joueur/joueuse à leur arrivée, tentez de cerner leur humeur   Au début de la pratique   * Débutez à l’heure * Demandez aux joueurs de se réunir devant vous * Présentez brièvement les objectifs de l’entraîneur * Expliquez les règles de sécurité spécifiques au déroulement * Concluez avec un cri d’équipe |
| *5-10 min*  *8-15 min* | Réchauffement | Réchauffement général   * Exercices généraux ou jeux pour augmenter la température corporelle * Exercices de réchauffement dynamiques   Réchauffement spécifique   * Activités courtes que les joueurs connaissent déjà et qui imitent les mouvements de la partie principale de l’entraînement * L’intensité doit progressivement augmenter sans toutefois fatiguer les joueurs   **Note :** Ne sautez ou ne précipitez jamais le réchauffement puisque cela pourrait causer des blessures. |
| *15-30 min* | Partie principale | * Prévoyez trois activités ou plus (selon le temps et la logistique) ensemble de manière progressive * Utilisez des jeux amusants autant que possible * Évitez les activités avec des éliminations, car les joueurs qui ont le plus besoin de pratiquer sont souvent éliminés en premier (par exemple, si vous échappez la balle, vous avez perdu) * Si des parents ou des assistants sont disponibles, faites des stations pour minimiser les pauses et les files d’attente. * L’objectif doit être de permettre aux joueurs de s’améliorer en fonction de leur âge et de leurs habiletés * Préparez des petits jeux modifiés qui permettront à tous de participer |
| *5-10 min* | Récupération | * Diminuez progressivement l’intensité * Enchaînez avec une routine d’étirement statique |
| *2-3 min* | Conclusion | * Donnez de brefs commentaires sur ce qui a bien fonctionné, ce qui doit être amélioré * Terminez avec un cri d’équipe * Assurez-vous que personne ne se sent frustré ou agressif en quittant la pratique |